# كيف أرفع مناعتي لمقاومة فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

لرفع المناعة يجب الحفاظ على نظام غذائي متوازن من أجل دعم وظيفة الجهاز المناعي ويوجد العديد من العناصر الغذائية التي تشارك في الأداء الطبيعي للجهاز المناعي ومنها :

| | المصادر الغذائية |
|---|---|
| فيتامين A | بيض ، جزر ، بطاطا حلوة ، البروكلي |
| فيتامين D | ضوء الشمس ، سمك السالمون ، سردين ، الحليب المدعم بالفيتامين د |
| فيتامين E | لوز ، زيت دوار الشمس ، أفوكادو |
| فيتامين C | فلفل أحمر حلو ، الكيوي ، فراولة ، البصل |
| فيتامين B12 | الديك الرومي ، اللحم البقري ، لحم ضأن |
| فيتامين B6 | السالمون ، الدجاج ، الفستق ، البندق ، الجوز ، الثوم |
| حمض الفوليك | سبانخ ، الخبز المدعم بحمض الفوليك ، عدس |
| الزنك | فاصولية سوداء ، اللحم البقري ، منتجات الحليب المدعمة بالزنك ، المحار |
| الحديد | اللحوم الحمراء ، عدس ، منتجات الحليب المدعمة بالحديد ، الزبيب |
| النحاس | اللحم البقري ، محار ، عدس ، كاجو |
| السيلينيوم | اللحم البقري ، التونا ، حب عباد الشمس |

## بعض الأغذية المفيدة من الطب النبوي :

.العسل

.التين

.الزيتون

.حبة البركة

.التمر (تمر العجوة)

غسل اليدين أفضل وسيلة لتجنب العدوى



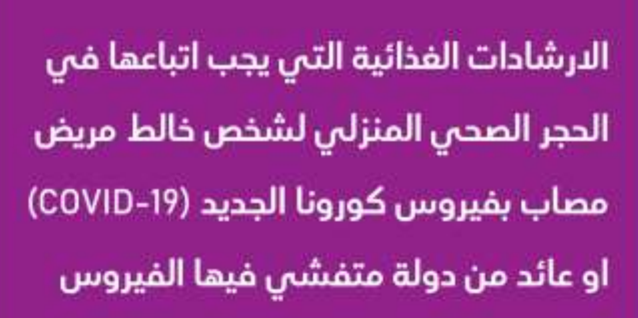







وزارة الصحة
Ministry of Health

عيادة التغذية العلاجيــة



# الارشادات الغذائية التي يجب اتباعها في الحجر الصحي المنزلي لشخص خالط مريض مصاب بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) او عائد من دولة متفشي فيها الفيروس





تقديم الاكل الصحي والمتنوع





شرب الماء بكميات كافية



طبخ الطعام جيدا



استخدام اطباق الطعام لمرة واحدة

## هل ممكن الغذاء يكون ملوث بفيروس كورونا الجديد(COVID-19)كيف أحمي نفسي

* **اغسل يديك** بشكل منتظم بالماء الدافئ والصابون قبل وأثناء إعداد الطعام النيء ، وبالأخص اللحوم النيئة
* **اغسل أدوات الطهي** وأسطح منطقة تحضير الطعام واحرص على تعقيمها بعد الاستعمال
* **لا تعد الطعام النيء** قريباً من الطعام الجاهز للأكل
* **تخزن اللحوم** النيئة في الرف السفلي من الثلاجة ، وفوقها تخزن الأنواع الأخرى من الأطعمة النيئة ، أما الطعام الجاهز للأكل يخزن في الرفوف العلوية بعيداً عن الأطعمة النيئة
* **عند الحاجة إلى إذابة الطعام المجمد** , ضعه في الثلاجة إلى أن يذوب تماما
* **يجمد الطعام** مرة واحدة فقط
* **عند إعادة تسخين الطعام** يسخن جيداً (إلى 60 درجة مئوية)
* **لا تتناول الطعام** بعد انتهاء مدة صلاحيته
* **حافظ على سخونة** الطعام المطبوخ
* **تناول الطعام المطهي** خلال ساعتين من الطبخ
* **حفظ الطعام المطبوخ** في الثلاجة وتخزينه بدرجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية

## بعض الارشادات المهمة في الحجر الصحي



تناول الغذاء الصحي والمتنوع



تجنب الافراط في الاكل والشرب



ممارسة الرياضة بشكل يومي



ابتعد عن المشروبات الغازية



قلل من تناول السكريات



شرب الماء بكميات كافية



النوم الكافي